

# Analyse meiner negativen Gedanken – Deep Dive

Der negative Gedanke
Wie wahr ist der Gedanke?
Welche Gefühle löst der Gedanke aus?
Welches Verhalten löst der Gedanke aus?
Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie würde ich damit umgehen?
Bringt mich dieser Gedanke meinen Zielen näher?
Wird mich dieser Gedanke in einigen Monaten noch beschäftigen?
Was würde ich Anderen bei diesem Gedanken raten?
Welche freundlichen Gedanken könnte ich stattdessen formulieren?